

**Jetez-vous à l'eau !**  
À chacun son défi !



Fédération  
Française  
du Sport  
Adapté

LA RÉUNION

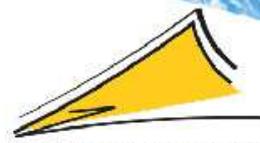
# Défis Aquatiques Sport Adapté

Dimanche 24 novembre 2019

A Saint-André

*A la Piscine Municipale  
Michel DEBRE*

Défi Santé  
Défi Découverte  
Défi Performance





**Le Président de la LRSA**  
Monsieur Juany JEAN-BAPTISTE  
Sis Maison Régionale des Sports  
20, route Philibert TSIRANANA  
97490 Sainte-Clotilde

A l'attention des Président(e)s d'associations  
Sport Adapté de la Réunion

Saint-Denis, le 14 novembre 2019

**Dossier suivi par : EE / HK**

**Objet : Invitation au Défi Aquatique Sport Adapté**

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du calendrier annuel de la LRSA, La ligue de la Réunion du Sport Adapté, en collaboration avec l'Association de Saint-André Sport Adapté, organise la **1<sup>ère</sup> édition du Défi Aquatique** pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

Cette action aura lieu le **Dimanche 24 novembre 2019**, à la Piscine Municipale Michel DEBRE, de Saint-André de 09h00 à 14h00.

**Le programme prévisionnel** de la journée est le suivant :

08h00 / 8h30 : Accueil des associations

08h30 / 9h00 : Confirmation des inscriptions sur les activités et petit déjeuner

09h00 / 09h30 : Discours d'ouverture de la journée

09h30 / 12h00 : Démarrage des activités *Défi Aquatique Sport Adapté*  
*Activités et Parcours Aquatiques*

12h00 / 13h00 : Pause Déjeuner

13h30 / 14h00 : Clôture de la journée

Vous trouverez ci-après les informations générales, la réglementation du Défi Aquatique et le tableau d'inscription.

Les inscriptions sont à retourner au plus tard **le Vendredi 22 novembre 2019** par mail à :  
[liquesa974@gmail.com](mailto:liquesa974@gmail.com)

La commande des repas est à effectuer auprès de **Mr ASSICANON Thierry : 0693 04 79 48.**

**Menu :** Poulet ou Saucisse ou Poisson + Boisson à 6 €

Vous attendant nombreux, nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, en nos salutations les plus sportives.

Le président de la LRSA,  
Juany JEAN-BAPTISTE  
**LIGUE DE LA RÉUNION DU SPORT ADAPTÉ**  
20 Route Philibert Tsiranana - 97490 Saint-Denis  
Tél : 0262 29 67 02  
Email : c.r.974@wanadoo.fr  
SIRET : 339 962 862 00035



LRSA – Ligue de la Réunion du Sport Adapté  
Sis Maison Régionale des Sports, - 20, Philibert TSIRANANA - 97490 Sainte - Clotilde  
Téléphone : 02 62 29 67 02 E-mail : c.r.974@wanadoo.fr  
Membre du Comité Régional Olympique et Sportif de la Réunion  
Siret : 339 962 862 000 35 Siren : 339 962 862 Code APE 9312 Z  
Association reconnue d'utilité publique par décret de la loi 1901-J.O. du 22 Octobre 1984

## INFORMATIONS GENERALES

### 1. Conditions de participation

Le Défi Aquatique Sport Adapté est ouvert aux licenciés FFSA, compétitifs et non compétitifs, sans contre-indication médicales pour les activités aquatiques et de la natation.

La licence d'un jour est acceptée sur cet événement uniquement pour les activités de découverte. Les structures souhaitant licencier leurs sportifs doivent se rapprocher d'un club ou de la Ligue proche de leur lieu d'implantation.

**La licence 2019 - 2020 est obligatoire** pour cet évènement.

### 2. Restauration

La restauration sera assurée par l'association de Saint-André Sport Adapté, le dimanche midi. Toutes les équipes mangeront à proximité. Les repas seront remis sous forme de barquettes et seront distribués pour chaque association ayant réservés.

Le menu au choix est : Poulet ou Saucisse ou Poisson + Boisson au **prix de 6 euros**

Il revient à chaque association de réserver les repas auprès de :

**Mr ASSICANON Thierry au 06 93 04 79 48.**

### 3. Inscription

**L'inscription doit être retournée au plus tard le VENDREDI 22 NOVEMBRE 2019** pour la pratique et l'encadrement de toutes les activités souhaitées ainsi que la réservation des repas du midi à :

[liguesa974@gmail.com](mailto:liguesa974@gmail.com)

### 4. Site de pratique

Le site de pratique s'effectuera à la piscine municipale Michel DEBRE, à côté du gymnase de Saint-André non loin du lycée Sarda GARRIGA.

## LE COMITE D'ORGANISATION

### Président

Juany JEAN-BAPTISTE

### Responsables du projet

Thierry ASSICANON

### Responsable Administratif et de la Communication

Emmanuel ETHEVE

### Responsables de la Commission Sportive

Kevin HOAREAU

Gaétane LEPINAY

Damien ETHEVE

Emmanuel ETHEVE

Dimitri PRIANON

### Contact:

#### Ligue Sport Adapté de la Réunion

20, route Philibert TSIRANANA – 97490 Sainte-Clotilde

02 62 29 67 02 / 06 92 69 88 80



LRSA – Ligue de la Réunion du Sport Adapté

Sis Maison Régionale des Sports, - 20, Philibert TSIRANANA - 97490 Sainte - Clotilde

Téléphone : 02 62 29 67 02

E-mail : [c.r.974@wanadoo.fr](mailto:c.r.974@wanadoo.fr)

Membre du Comité Régional Olympique et Sportif de la Réunion

Siret : 339 962 862 000 35

Siren : 339 962 862

Code APE 9312 Z

Association reconnue d'utilité publique par décret de la loi 1901-J.O. du 22 Octobre 1984

## PRESENTATION DE LA MANIFESTATION

Afin de pouvoir proposer une pratique de la natation diversifiée, la FFSA a lancé les « journées natation pour tous », manifestation non compétitive nationale organisée depuis décembre 2014 destinée à être renouvelée chaque année. La Ligue de la Réunion du Sport Adapté a l'ambition de développer la pratique de la natation pour tous et a souhaité organiser pour sa 1<sup>ère</sup> année cette manifestation.

### Conditions de participation :

Les critères d'inscriptions sont les suivants :

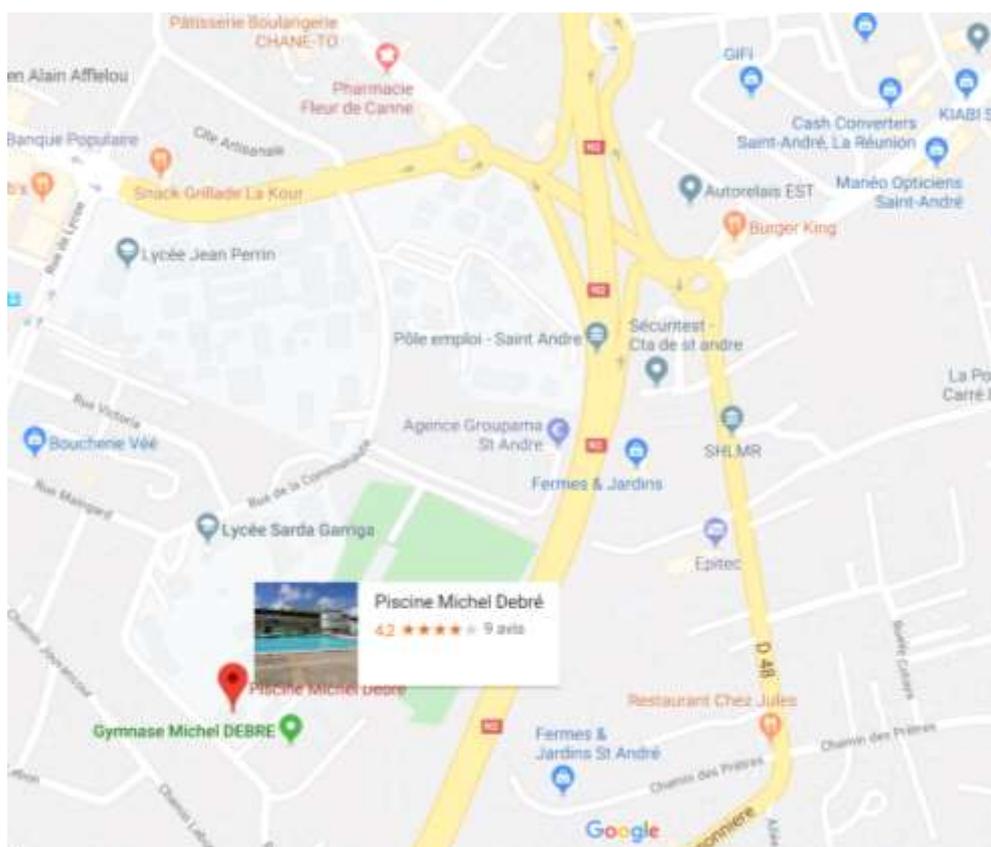
- Constituer une ou plusieurs équipes représentant un club, une entente
- Tous les participants doivent être licenciés à la FFSA.
- Pour des raisons de sécurité, tous les nageurs doivent avoir validé l'explorateur.

Les équipes sont composées **de 5 nageurs et 3 encadrants**. Elles choisissent les défis (découverte, santé, performance) auxquels elles souhaitent participer.

**La manifestation est limitée aux 100 premiers inscrits (encadrement inclus).**

**POUR NOUS REJOINDRE A LA PISCINE MUNICIPALE MICHEL DEBRE**

Rue de la Communauté  
97440 Saint-André  
Tél. : 02 62 48 05 10



Les défis auront lieu à la piscine Municipale "Michel DEBRE". Cet équipement appartient à la ville de Saint-André qui lui assure la gestion directe tant vis à vis des clubs que du grand public.

Il se compose d'un bassin (25 mètres - 8 couloirs), d'un bassin d'apprentissage et d'un espace toboggan. Elle est aussi dotée de tribunes. Les défis se feront dans la longueur du bassin de 25m.



LRSA – Ligue de la Réunion du Sport Adapté  
Sis Maison Régionale des Sports, - 20, Philibert TSIRANANA - 97490 Sainte - Clotilde  
Téléphone : 02 62 29 67 02 E-mail : c.r.974@wanadoo.fr  
Membre du Comité Régional Olympique et Sportif de la Réunion  
Siret : 339 962 862 000 35 Siren : 339 962 862 Code APE 9312 Z  
Association reconnue d'utilité publique par décret de la loi 1901-J.O. du 22 Octobre 1984

## Défi Découverte

L'équipe est composée de **5 nageurs maximum**.

Le Défi Découverte est composé de 4 parcours :

**Parcours 1** : chaque membre de l'équipe réalise une longueur en mettant la tête sous l'eau et en utilisant un masque scaphandre décathlon fourni par l'organisateur (cf photo ci-jointe). **Le défi est réalisé lorsque chaque membre de l'équipe a réalisé une longueur.** Le départ se fait dans l'eau.

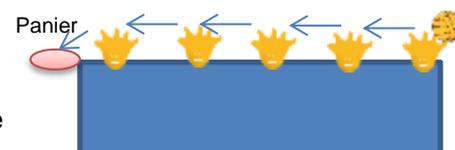


**Le défi est réalisé lorsque l'ensemble des membres de l'équipe sont au bout du parcours.**

**Parcours 2** : l'équipe annonce le nombre de paniers qu'elle peut marquer en 5 minutes.

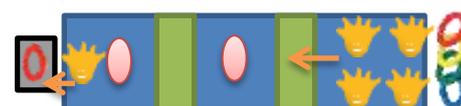
Les règles sont les suivantes :

- 1 ballon (type waterpolo) est donné à un nageur qui touche le bord de départ.
- Le panier est placé de l'autre côté de la piscine.
- Les déplacements du nageur avec le ballon ne sont pas autorisés.
- Les membres de l'équipe qui le souhaitent peuvent être équipés d'une frite.
- Le défi est réalisé si chaque membre de l'équipe a réalisé au moins une passe contribuant à au moins un panier.
- Il est interdit de toucher les pieds par terre, il est autorisé de s'accrocher au bord.
- Après chaque tentative ou sortie de l'espace dédié (2 lignes d'eau), le ballon est remis en jeu au nageur qui touche le bord.



**Le défi est réalisé si l'équipe à marquer le nombre de paniers annoncé.**

**Parcours 3** : l'équipe devra réaliser un parcours d'obstacle de 25m avec des tapis placés dans la ligne d'eau, des cerceaux immergés en ramenant pour chaque membre de l'équipe un anneau lesté qu'ils devront mettre dans un coffre.



**Le défi est réalisé si l'équipe à placer les 5 anneaux dans le coffre.**

**Parcours 4** : l'équipe devra réaliser un 25m aller puis 25m retour sur un tapis en utilisant soit les bras et/ou soit les jambes, et récupérer le coffre comprenant les anneaux lestés afin de le ramener au départ.



**Le défi est réalisé si l'équipe parvient à ramener le coffre comprenant les 5 anneaux lestés.**

## Défi Santé

L'équipe est composée de **5 nageurs maximum**.

Le Défi Santé est composé de 4 parcours :

**Parcours 1** : « **Les déménageurs** » - chaque membre de l'équipe réalise deux allers - retours en mettant la tête sous l'eau et en utilisant un masque scaphandre décathlon fourni par l'organisateur (cf photo ci-jointe) Chaque membre récupère un anneau lesté afin de le déposer dans le coffre sur le plot à la fin du 25m. Le départ se fait dans l'eau. **Le défi est réalisé lorsque chaque membre de l'équipe a réalisé ces deux allers-retours.** Chaque membre récupère 2 anneaux (10 par équipe)

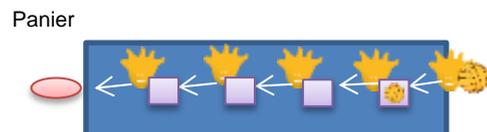


**Le défi est réalisé si l'équipe à placer les dix anneaux dans le coffre.**

**Parcours 2** : **Relais** - L'équipe annonce le nombre de paniers qu'elle peut marquer en 10 minutes.

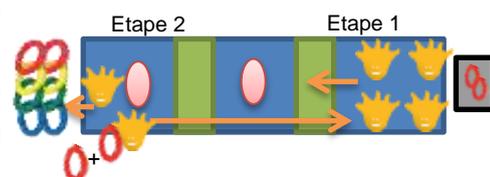
Les règles sont les suivantes :

- 1 ballon (type waterpolo) est donné à un nageur au départ.
- Le panier est placé de l'autre côté de la piscine.
- Chaque nageur doit déposer le ballon dans une zone située à 5m.
- Les membres de l'équipe qui le souhaitent peuvent être équipés d'une frite.
- Le défi est réalisé si chaque membre de l'équipe a réalisé la dépose du ballon dans l'espace dédié ou le panier pour le dernier.
- Il est interdit de toucher les pieds par terre, il est autorisé de s'accrocher au bord ou à la ligne d'eau.
- Après chaque tentative ou sortie de l'espace dédié (2 lignes d'eau), le ballon est remis en jeu au départ.



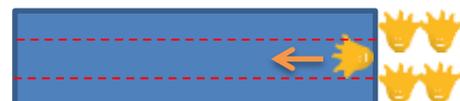
**Le défi est réalisé si l'équipe a marqué le nombre de paniers annoncé.**

**Parcours 3** : l'équipe devra réaliser un parcours d'obstacle de 25m aller et 25m retour avec des tapis placés dans la ligne d'eau, des cerceaux immergés en ramenant pour chaque membre de l'équipe deux (2) anneaux lestés qu'ils devront mettre dans le coffre placé au départ.



**Le défi est réalisé si l'équipe à ramener la totalité des 10 anneaux lestés dans le coffre.**

**Parcours 4** : l'équipe devra réaliser un 25m en tirant sur deux cordes pour chacun des bras en utilisant soit les bras et/ou soit les jambes (battements) pour s'équilibrer afin de rejoindre le bord opposé.



**Le défi est réalisé lorsque les 5 membres de l'équipe sont à l'autre bord du bassin.**

## Défi Performance

L'équipe est composée de **5 nageurs maximum**  
Le Défi Performance est composé de 4 parcours :

**Parcours 1** : « **Les déménageurs** » - chaque membre de l'équipe réalise deux allers - retours en mettant la tête sous l'eau et en utilisant un masque scaphandre décathlon fourni par l'organisateur (cf photo ci-jointe) Chaque membre récupère un anneau lesté afin de le déposer dans le coffre dans le coffre placé sur le plot à la fin du 25m. Le départ se fait dans l'eau. **Le défi est réalisé lorsque chaque membre de l'équipe a réalisé ces trois 25 mètres.** Chaque membre récupère 3 anneaux (15 par équipe)



**Le défi est réalisé si l'équipe à placer les 15 anneaux dans le coffre.**

**Parcours 2** : **Relais** - L'équipe annonce le nombre de buts qu'elle peut marquer en 10 minutes.

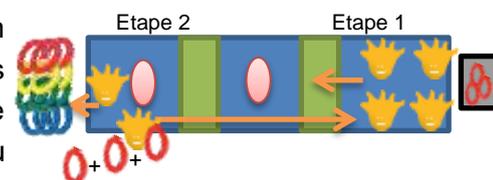
Les règles sont les suivantes :

- 1 ballon (type waterpolo) est donné à un nageur au départ.
- Le but est placé de l'autre côté du bassin de 25m.
- Chaque nageur doit nager avec le ballon sur une distance de 20m.
- Les membres de l'équipe **nagent sans équipement de flottaison.**
- Le défi est réalisé si chaque membre de l'équipe **a réussi à tirer le ballon dans le but** avec un gardien statique.
- Il est interdit de toucher les pieds par terre, de s'accrocher au bord ou à la ligne d'eau.
- Après chaque tentative ou sortie de l'espace dédié (2 lignes d'eau), le ballon est remis en jeu au nageur suivant.



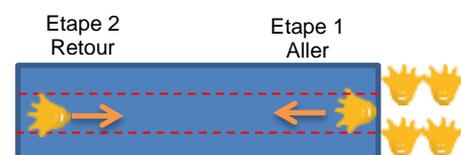
**Le défi est réalisé si l'équipe a marqué le nombre de buts annoncé.**

**Parcours 3** : l'équipe devra réaliser un parcours d'obstacle de 25m aller et 25m retour avec des tapis placés dans la ligne d'eau, des cerceaux immergés en ramenant pour chaque membre de l'équipe deux (2) anneaux lestés qu'ils devront mettre dans le coffre placé au départ.



**Le défi est réalisé si l'équipe a placé la totalité des 15 anneaux lestés dans le coffre.**

**Parcours 4** : l'équipe devra réaliser un 25m aller en position ventrale (en tirant sur deux cordes pour chacun des bras) et un 25m retour en position dorsale (en tirant sur deux cordes pour chacun des bras) afin de progresser. Les jambes (battements) pour s'équilibrer sont autorisées.



**Le défi est réalisé si l'équipe parvient à effectuer les 5 allers retours.**



**Les activités aquatiques** seront mises en place dans le bassin d'apprentissage, aménagé pour les personnes en plus grande difficulté.



## FICHE RECAPITULATIVE POUR VALIDATION DES INSCRIPTIONS

### Défi Aquatique Sport Adapté

Dimanche 24 novembre 2019

A Saint - André

#### Fiche d'engagement de l'association

**A retourner au plus tard le vendredi 22 novembre 2019**

N° d'affiliation :	
Nom de l'association :	
Nom du responsable :	
Téléphone :	

#### Fiche d'engagement d'équipe ou d'activités aquatiques

\*Fiche reproductible au nombre d'équipes ou personnes en plus grande difficulté inscrites sur la journée par l'association

Sportifs	N° Licence	Nom	Prénom	Date Naissance	M	F
Sportif 1						
Sportif 2						
Sportif 3						
Sportif 4						
Sportif 5						
Accompagnateur 1						
Accompagnateur 2						
Accompagnateur 3						
Défi Découverte	Défi Santé	Défi Performance		Activités Aquatiques		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		

#### Fiche de réservation des repas

Menu	Nombre	Tarif	Total / Menu	Total Repas
Poulet	+ Boisson	6 €		
Saucisse				
Poisson				

Signature du responsable + Cachet de l'association :

Date :



LRSA – Ligue de la Réunion du Sport Adapté  
 Sis Maison Régionale des Sports, - 20, Philibert TSIRANANA - 97490 Sainte - Clotilde  
 Téléphone : 02 62 29 67 02 E-mail : c.r.974@wanadoo.fr  
 Membre du Comité Régional Olympique et Sportif de la Réunion  
 Siret : 339 962 862 000 35 Siren : 339 962 862 Code APE 9312 Z  
 Association reconnue d'utilité publique par décret de la loi 1901-J.O. du 22 Octobre 1984